

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Уркарахская многопрофильная гимназия им. А.Абубакара»

ДЮСШ Дахадаевского района им. Г.Гамидова

На тему:

«Мастерство – путь к совершенству»

**Выполнил:
тренер-преподаватель
ДЮСШ Дахадаевского района
им. Г.Гамидова Гасанов М.М.**

2022г.

О повышении качества тренировочного процесса.

1. Планирование

Преподавателю нужно, прежде всего, правильно и последовательно спланировать прохождение материала программы, исходя из учебных задач, климатических условий, подготовленности учащихся, оснащенности учебно-материальной базы, периодизации учебного года и личного опыта.

Основные документы планирования:

1. План распределения программного материала на учебный год.
2. Поурочное планирование.
3. Еженедельный индивидуальный план.
4. Перспективный план до 2030 года.

Структура поурочного планирования:

- a. Конкретные учебные задачи урока;
- b. Соответствующий материал по теоретическим сведениям, двигательным навыкам и умениям;
- c. Умение самостоятельно заниматься упражнениями для развития двигательных качеств, дозировке, домашним заданиям, методическим упражнениям.
- d. Специально подготовленные упражнения (индивидуально)
- e. Техника. Тактическая подготовка.

Для этого до поурочного планирования необходимо состоит план распределения программного материала на учебный год.

При составлении годового учебного плана следует учитывать ряд важных условий и принципов:

- объем времени, выделенный на прохождение того или иного вида материала, в зависимости от его сложности;
- постепенности усложнения изучаемых упражнений в течении серии тренировок, от простого к сложному, закрепления путем повторения через определенные промежутки времени

Например:

Основные упражнения в/борьбе, разученные I - недели, повторить в II – неделю специальной подготовки.

При определении количество тренировок, на которых разучивается и закрепляется данное двигательное действие.

Построение многолетней тренировки юных спортсменов.

Рост спортивных достижений все в большей степени зависит от эффективности системы многолетней тренировки юных спортсменов, которую можно определить, как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей.

Для достижения цели, необходимо учитывать следующие показатели:

1. Оптимальный возраст
2. Преимущественную направленность
3. Уровни физической, технической, тактической подготовленности
4. Комплексы эффективных средств, методов организованных форм спортивной подготовки.
5. Допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки.
6. Контрольные нормативы.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добываются своих высших достижений. Таким ориентирами являются данные о возрасте финалистов и победителей Олимпийских игр, который подавляющем большинстве видов спорта – величина довольно стабильная. (Л.П.Матвеев1977г., В.П.Филин., Н.А.Фомин1980г.)

В процессе планирования многолетней подготовки следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта.

Способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших через 7-9 лет.

Возрастные границы зон спортивных достижений (мужчины)

Вид спорта	Зона первых больших успехов (лет)	Зона оптимальных возможностей	Зона поддержания высоких результатов
Борьба	17-21 лет	22-24 лет	25-26 лет

При проведении тренировочных занятий используются различные способы организации учебной деятельности.

1. фронтальный
2. групповой
3. индивидуальный
4. поточный

При фронтальном способе, упражнения выполняются всеми учащимися одновременно.

При организации занятий, групповым способом упражнения выполняется на снарядах или в паре.

Сущность индивидуального способа, организации занятий заключается в том, что самостоятельно выполнение заданий, специально подготовленные упражнения.

Поточный способ – заключается в том, что учащиеся выполняют задания технико-тактического выполнения.

Задача тренера-преподавателя, следить за качеством выполнения упражнения и делать необходимые указания. Обучая упражнения или техническому действию приема, тренер не только показывает технику их выполнения, но и рассказывает о значении этих упражнений.

характеристики физической подготовленности борцов высокого класса

1	2	3	4	5
1	Бег 60м (сек)	Очень низкий	Больше 9,52	1
		Низкий	От 9,52 до 9,4	2
		Ниже средней	От 9,04 до 8,80	3
		Средний	От 8,80 до 8,31	4
		Выше средней	От 8,31 до 8,07	5
		Высокий	От 8,07 до 7,59	6
		Очень высокий	Лучше 7,59	7
2	Бег 300м (сек)	Очень низкий	Больше 53,7	1
		Низкий	От 53,7 до 50,2	2
		Ниже средней	От 50,2 до 48,5	3
		Средний	От 48,5 до 45,2	4
		Выше средней	От 45,2 до 43,4	5
		Высокий	От 43,4 до 39,9	6
		Очень высокий	Лучше 39,9	7
?	Подтягивание на перекладине(раз)	Очень низкий	Меньше 7	1
		низкий	От 7 до 17	2
		Ниже средней	От 17 до 22	3
		Средний	От 22 до 32	4
		Выше средней	От 32 до 37	5
		Высокий	От 37 до 48	6
		Очень высокий	Больше 48	7
4	Прыжки в длину с места(м)	Очень низкий	Меньше 206	1
		низкий	От 206 до 219	2
		Ниже средней	От 219 до 225	3
		Средний	От 225 до 238	4
		Выше средней	От 238 до 244	5
		Высокий	От 244 до 257	6
		Очень высокий	От 257 и выше	7
5	12-мин.бег (тест Купера)	Очень низкий	Меньше 2450	1
		Низкий	От 2450 до 2680	2
		Ниже средней	От 2680 до 2790	3
		Средний	От 2790 до 3020	4
		Выше средней	От 3020 до 3130	5
		Высокий	От 3130 до 3360	6
		очень высокий	Выше 3360	7

Результаты исследования представлены в таблицах 5,6 и 7

Одним из основных факторов, определяющих степень воздействия практического занятия на организм борца, является величина нагрузки. Чем больше нагрузка, тем сильнее утомление спортсмена и, следовательно, большие сдвиги произойдут в состоянии его функциональных систем, участвующих в обеспечении мышечной деятельности.

В настоящее время принято выделять «внешнюю» и «внутреннюю» стороны нагрузки. «Внешняя» тренировочная нагрузка отражает величину выполнения механической работы. «Внутренняя» - реакция организма на выполненную работу. Следовательно, при различном функциональном состоянии одна и та же «внешняя» нагрузка вызывает различную ответную реакцию организма. Естественно, что тренера-преподавателя должна больше всего интересовать «внутренняя» сторона нагрузки.

Важнейшим способом спортивной тренировки является выбор нагрузки, адекватной возможностям спортсмена. Следовательно, согласно определенного состояния борца, необходимо выбрать такие нагрузки, которые дадут наибольший эффект в достижении спортивных результатов. Вполне закономерно, что без качественного контроля и учета выполнения тренировочной Нагрузки невозможно оптимально построить следующие тренировочные занятия.

До 1972/73 годов нагрузки, применяемые в процессе тренировки борцов, учитывались в основном по объему проделанной работы (внешняя сторона нагрузки). Интенсивность объема такой нагрузки определялась по шкале, составленной тренерами-преподавателями на основании их педагогического опыта, что в конечном итоге не всегда позволяло правильно оценить нагрузку, полученную борцом во время тренировки.

В 1972 году А.А. Новиков с соавторами предложил метод регистрации тренировочных нагрузок по ЧСС, т.е. реакция организма на выполненную работу (табл. 1).

Таблица 1.

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе

Интенсивность	Оценка (баллы)	Частота сердечных сокращений	
		На 10 сек	Уд/мин
Максимальная	6	Свыше 32	Свыше 192
	7	30-32	180-186
Большая	6	28-29	168-174
	5	26-27	156-152
Средняя	4	24-25	144-150
	3	22-23	132-138
Малая	2	20-21	120-126
	1	18-19	108-114

Счет выполненной нагрузки по табл. 1 ведется в условных единицах, для получения которых необходимо выполнение определенного физического упражнения умножить на баллы, в зоне ЧСС которого проводилась эта работа. Например, борец выполнял броски манекена в течении 3 минут с ЧСС 28 уд/мин за 10 сек. 28 ударов по предлагаемой таблице соответствует 6 баллам.

$3 \text{ мин.} \times 6 = 18 \text{ условных единиц.}$

В настоящее время ряд ученых и специалистов по спортивной борьбе, в этой шкале интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок предлагают выделить три зоны (по ЧСС):

- 1 зона - нагрузка, выполняемая с ЧСС до 155 уд/мин
- 2 зона - нагрузка, выполняемая с ЧСС от 156 до 180 уд/мин
- 3 зона- нагрузка, выполняемая с ЧСС свыше 180 уд/мин

За точку интенсивности принимаю т ту нагрузку, которая выполняется при ЧСС свыше 155 уд/мин.

Таким образом, можно высчитать интенсивность в % любого тренировочного занятия, как по времени выполнения упражнения с ЧСС свыше 155 уд/мин, так и по тренировочной нагрузке, также выполняемой свыше 155 уд/мин. Кроме того, можно определить и среднюю интенсивность тренировочного занятия (дня, недели, месяца и т. д.).

На конкретном примере одного тренировочного занятия произведем подсчёт объема (в условных единицах) и интенсивности (в процентах) нагрузки, определим ее среднюю интенсивность.

Содержание занятия:

1. Разминка _____ 20'/3
2. Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) в партере _____ 4'/4
3. Учебно-тренировочные схватки в партере _____ 4'/6
4. Совершенствование ТТД в стойке _____ 10'/4
6 /6
5. Учебно-тренировочные схватки в стойке _____ 6'/7
6. Специальные упражнения _____ 5'/4

Данные цифры указываю т: числитель - время выполнения упражнения, задания, а знаменатель — интенсивность в баллах по выше предложенной шкале (таблице 1).

Чистое время тренировочного занятия составляет 61 мин.
Высчитает объем нагрузки за все занятие в условных единицах:

$$10' \times 3 = 60 \text{ усл.ед.}$$

$$6' \times 4 = 24 \text{ усл.ед.}$$

$$4' \times 5 = 20 \text{ усл.ед.}$$

$$4' \times 6 = 24 \text{ усл.ед.}$$

$$10' \times 4 = 40 \text{ усл.ед.}$$

$$6' \times 6 = 36 \text{ усл.ед.}$$

$$6' \times 7 = 42 \text{ усл.ед.}$$

$$5' \times 4 = 20 \text{ усл.ед.}$$

$$61 \text{ мин.} \quad 266 \text{ усл.ед.}$$

Естественно, что для определения нагрузки и времени за тренировочный день, неделю, месяц а т.д. нагрузку и время каждого занятия необходимо суммировать.

Задания упражнения, выполняемые с ЧСС выше 155 уд/мин, в нашем примере составляет 20 мин ($4'/5 + 6'/6 + 4'/6 + 6'/7$) или 32,7% от 61 минуты.

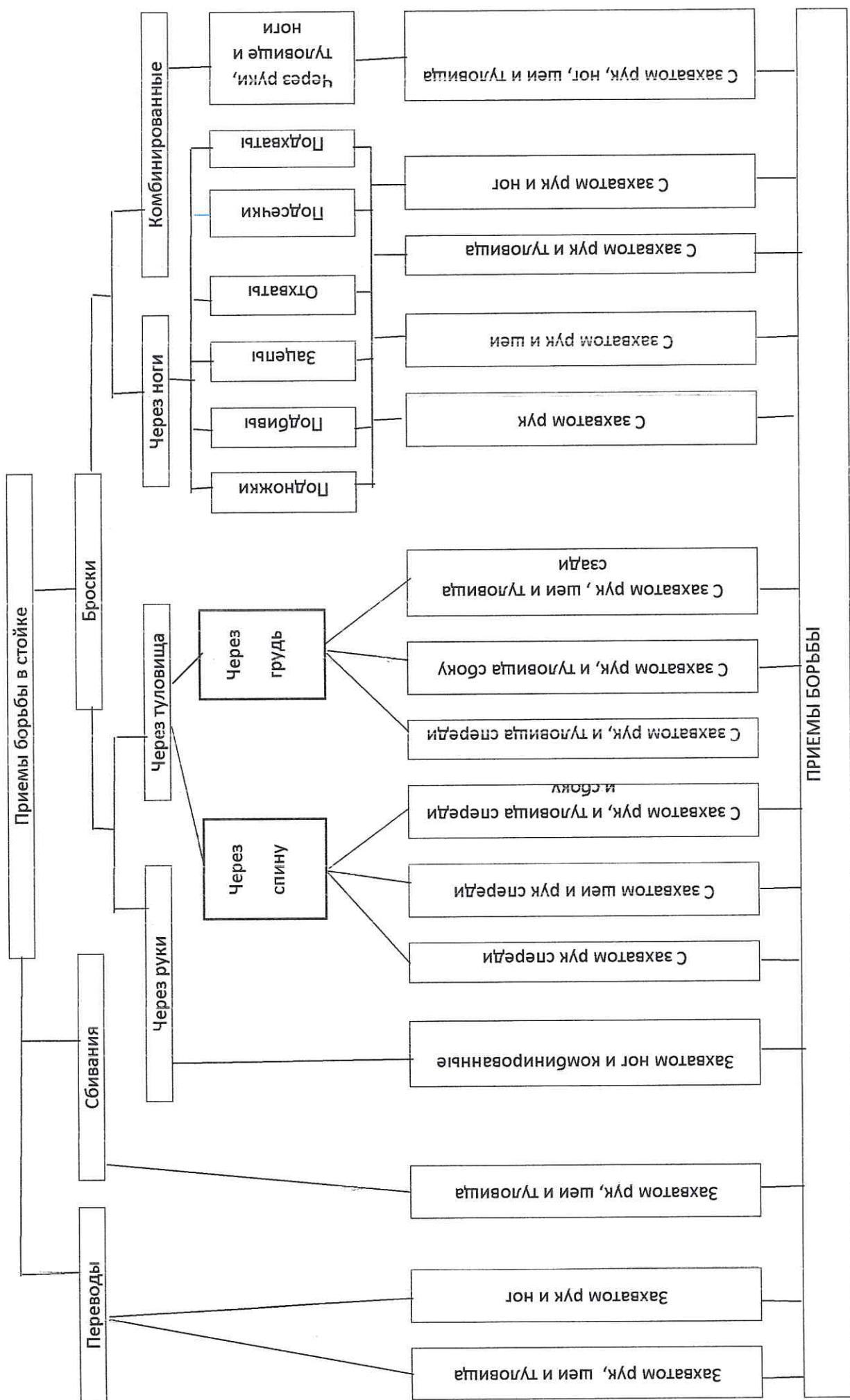
Объем нагрузки, выполняемый с ЧСС выше 155 уд/мин составляет 122 условные единицы ($4' \times 5 + 6' \times 6 + 4' \times 6 + 6' \times 7$). Интенсивность тренировочной нагрузки (122 усл.ед от 266 усл.ед.) составляет 46 %.

Среднюю интенсивность (в баллах) можно определить, разделив сумму условных единиц, набранных за одно занятие, на время, затраченное на это занятие.

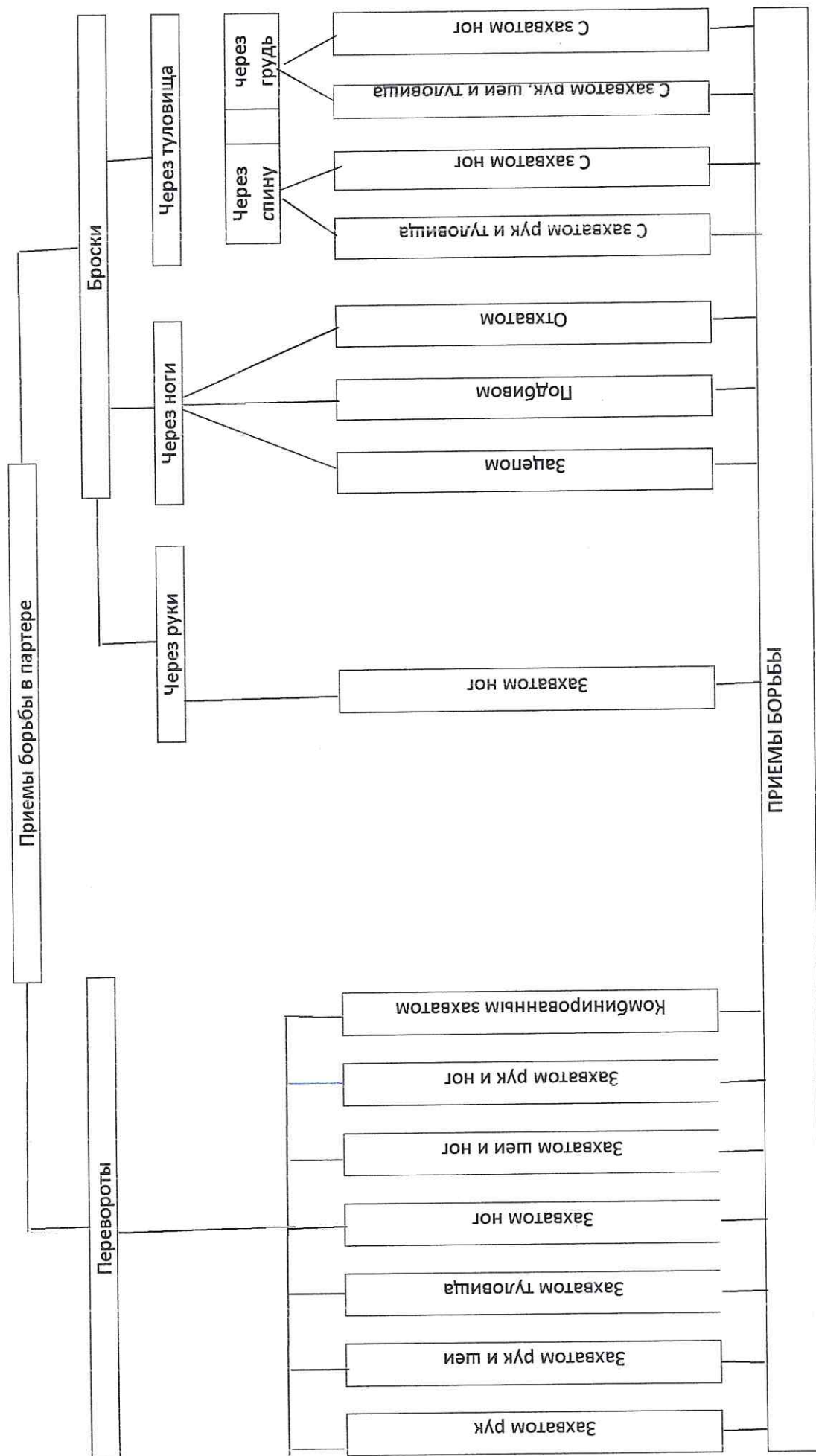
$$266 \text{ усл.ед.} : 61 \quad 4,46 = 4,4 \text{ балла}$$

Все эти цифровые показатели за определенный промежуток времени, неделю, месяц а т.д., в совокупности можно представить графически динамику тренировочной нагрузки, Чаще всего такое графическое представление динамики тренировочной нагрузки предлагается выполнять на 1 год в индивидуальных планах спортсменов, на сборные команды городов, республик России.

Классификация приемов вольной борьбы в стойке



Классификация приемов вольной борьбы в партере



Одной из существенных сторон годового планирования является конкретизация цели, для достижения, которых подбирается соответствующий материал.

Например:

Тренер поставил цель: подготовить обучаемого за определенное время овладеть какому-то результату выполнения технического действия.

Методика исследования:

1. Поиск, анализ и отбор информации
2. Анкетирование и обработка результатов
3. Тестирование и соревнование показателей, физической подготовленности.
4. Повышения уровня физической подготовленности – одна из наиболее важных задач, решаемых в процессе физической подготовленности, так считают В.И.Лях и А.П.Матвеев.

Влияние физической нагрузки на уровень физической подготовленности обучаемого.

Физическая подготовка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм человека.

планируя физические нагрузки, надо считывать их адекватность (соответствие индивидуальным, функциональным возможностям организма), постепенность повышения (развитие функциональных возможностей) и систематичность (последовательность и регулярность). Физическая нагрузка, упражнения, физическая активность, приводящая к возникновению напряжения, целью которого является поддержание хорошей физической формы и нормального состояния, является средством для повышения уровня физической подготовленности.

Тестирование спортсмена.

В/борьба.

Содержание

Введение

Раздел 1. Теоритическое состояние вопроса по данным литературных источников.

1.1. Обзор литературы по выбранной теме.

1.2. Классификации систематически и терминологии спортивной борьбы.